FICHA DE TREINO - MULHERES

AVANÇADO 6 - SEGUIR 8ª SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO CLIQUE NO PLAY

DIA 1

PERNAS

	AQUECIMENTO NA ESTEIRA A 140 BPMS (5 MINUTOS) + MOBILIDADE			DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	CADEIRA EXTENSORA		4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP /4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	AGACHAMENTO LIVRE		4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP /4ª - 6 A 8 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	LEG PRESS - PÉS PARALELOS		4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	AVANÇO NO SMITH		4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ BARRA OU HALTER		4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CADEIRA ABDUTORA + CADEIRA ADUTORA	VOCÊ IRÁ FAZER UMA SÉRIE NA ABDUTORA E EM SEGUIDA SEM DESCANSO UMA SÉRIE NA ADUTORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES APÓS FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS
	PANTURRILHA NO LEG PRESS		4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA EM PÉ		4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA SENTADO		4 SÉRIES 1ª -20 REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP/ 4ª -20 REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	DESCANSO DE 2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS. **OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE)**			

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO - MULHERES

AVANÇADO 6- SEGUIR 8ª SEMANAS

DIA 2

COSTAS-OMBRO-PEITO -ABDÔMEN



			DESCANSO: ENTRE SÉRIES
▶	CRUCIFIXO INCLINADO C/ HALTER	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	DESENVOLVIMENTO SENTADO C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	CRUCIFIXO INVERSO MAQUINA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PUXADOR ALTO C/ TRIÂNGULO	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	REMADA UNILATERAL C/ HALTER	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	REMADA BAIXA C/ BARRA RETA PRONADO	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	HIPEREXTENSÕES (LOMBAR)	4 SÉRIES 1ª -20 REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP/ 4ª -20 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ELEVAÇÕES DE PERNAS SENTADO	10 SÉRIES 10 REPETIÇÕES CADA SÉRIE	20S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ABDOMINAL CRUNCH NO BANCO RETO C/ PESO	5 SÉRIES DE 20 REPETIÇÕES	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	CARDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 BPMS)		
	DESCANSO DE 2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS. OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE)		

DESCANSO DE 2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE)

FICHA DE TREINO - MULHERES

AVANÇADO 6 - SEGUIR 8ª SEMANAS



DIA 3

GLÚTEOS/POSTERIOR/PANTURRILHA



PARA ASSISTIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO CLIQUE NO PLAY

			DESCANSO: ENTRE SÉRIES
▶	MESA FLEXORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	FLEXOR DEITADO C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	STIFF	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ELEVAÇÕES PÉLVICAS	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	CADEIRA ABDUTORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	AGACHAMENTO BÚLGARO	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	SUMÔ C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	GLÚTEOS NA POLIA PERNA ESTENDIDA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	1 MIN INTERVALO APÓS FAZER COM AS DUAS PERNAS
▶	PANTURRILHA NO LEG PRESS	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PANTURRILHA EM PÉ	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PANTURRILHA SENTADO	4 SÉRIES 1ª -20 REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP/ 4ª -20 REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	CARDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 BPMS)		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO - MULHERES

AVANÇADO 6- SEGUIR 8ª SEMANAS

DIA 4

COSTAS-OMBROS-BRAÇOS-ABDÔMEN



			DESCANSO: ENTRE SÉRIES
▶	ELEVAÇÕES LATERAIS C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ELEVAÇÕES FRONTAIS C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	CRUCIFIXO INVERSO MAQUINA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PUXADOR ALTO PEITO ABERTO	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	REMADA CURVADA PRONADO	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	HIPEREXTENSÕES (LOMBAR)	4 SÉRIES 1ª -20 REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP/ 4ª -20 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ROSCA NA POLIA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	TRÍCEPS MERGULHO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	TRÍCEPS FRANCÊS C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ELEVAÇÕES DE PERNAS SENTADO	10 SÉRIES 10 REPETIÇÕES CADA SÉRIE	20S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ABDOMINAL CRUNCH NO BANCO RETO C/ PESO	5 SÉRIES DE 20 REPETIÇÕES	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	CARDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 BPMS)		1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	DESCANSO DE 2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS. **OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE)**		

DESCANSO DE 2 MIN
ENTRE OS EXERCÍCIOS.

OBS. CARGA PROGRESSIVA
EM CADA SÉRIE
(AUMENTAR A CARGA
GRADATIVAMENTE)

FICHA DE TREINO - MULHERES

INTERMEDIÁRIO 6 - SEGUIR 8ª SEMANAS

DIA 5

GLÚTEOS/POSTERIOR/PANTURRILHA



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

			DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ BARRA OU HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	FLEXOR DEITADO C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	STIFF	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	AGACHAMENTO BÚLGARO	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	SUMÔ C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	LEG PRESS - PÉS PARALELOS	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP/ 4ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA EM PÉ	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP/ 4ª -15 REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA SENTADO	4 SÉRIES 1ª -20 REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP/ 4ª -20 REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CARDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 BPMS)		

FICHA DE TREINO - MULHERES

SEGUIR 8ª SEMANAS



DIA 6



APENAS CARDIO DE 1 HORA

DIA 7

DESCANSO